spital region oberaargau

Gruppentherapie

Training zur Förderung sozialer Kompetenzen

«Ich habe gelernt, meine Wünsche zu äussern.»

Unterstützung auf dem Weg zu selbstsicherem Verhalten im Umgang und Kontakt mit anderen Menschen.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch



Gruppentherapie Training zur Förderung sozialer Kompetenzen



Haben Sie manchmal den Eindruck, Schwierigkeiten im Kontakt und Umgang mit anderen Menschen zu haben? Fällt es Ihnen schwer, Nein sagen zu können und Ihre Rechte durchzusetzen? Beschäftigen Sie sich mit Fragen wie zum Beispiel «Wie kann ich bei anderen besser ankommen?», «Wie kann ich mich klar ausdrücken?», «Warum werde ich immer ausgenutzt?». Oder möchten Sie allgemein selbstsicherer werden?

Mit diesen Fragen, Gedanken und Gefühlen sind Sie nicht alleine, und die Gruppentherapie «Training zur Förderung sozialer Kompetenzen» kann neben der einzeltherapeutischen Arbeit eine sinnvolle Ergänzung sein.

Unsere Ziele

In der Gruppe «Training zur Förderung sozialer Kompetenzen» geht es darum, seine Schwierigkeiten im Umgang und Kontakt mit anderen Menschen erkennen und benennen zu können. Mit Hilfe von theoretischem Wissen wie auch verschiedenen Übungen und Rollenspielen in der Gruppe wird gelernt, selbstsicherer aufzutreten, Nein sagen und seine Rechte durchsetzen zu können sowie sich klar auszudrücken und einen angemessenen Umgang mit Kritik zu finden.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die ihre Fähigkeiten in Kommunikation und Umgang mit anderen Menschen steigern wollen. Die Teilnehmenden sollten bereit sein, die Kurstermine regelmässig zu besuchen. Zudem muss eine einzeltherapeutische Begleitung bestehen.



Leitung

Psychologische Leitung mit wechselnder Co-Leitung.

Ort

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18
4900 Langenthal

4. Obergeschoss, Sitzungszimmer

Zeit/Dauer

- 1x pro Woche für 1,5 Std.
- 10 Sitzungen pro Kurs

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Es ist eine ärztliche oder psychologische Zuweisung erforderlich.

Anmeldung und Kontakt

T 062 916 33 50 psychiatrie@sro.ch